HBF-510-LA_A_M07_110207.pdf
HBF-510-LA_A_M MX-SP_030411_r3.fm Page 1 Monday, March 21, 2011 6:25 PM

OMRON®

Manual de Instrucciones

Balanza con Analizador de Fitness

Modelo **HBF-510LA**

A Good Sense of Health

ÍNDICE

Antes de usar la balanza

Introducción 3
Información de seguridad 4
Información sobre la condición física 6
Principios de Calculo del Analizador de Cuerpo Completo 6
Índice de Masa Corporal 7
Grasa corporal 7
Grasa visceral 8
Músculo esquelético 9
Planificación a largo plazo para una pérdida de peso efectiva 10
Horarios de medición recomendados 11

Instrucciones de funcionamiento

Conozca su unidad 13
Colocación de las pilas 16
Configuración de los datos personales 18
Cambio de los datos personales 20
Eliminación de los datos personales 21
Cómo realizar una medición 22
Interpretación de los resultados de la medición 27
Cómo medir solamente el peso 28

Cuidado y Mantenimiento

Indicadores de errores 29
Solución de problemas 30
Cuidado y Mantenimiento 31
Garantía limitada 32
Especificaciones 33

INTRODUCCIÓN

Gracias por comprar esta Balanza con Analizador de Fitness HBF-510LA de OMRON®.

Completar para una referencia futura.
*FECHA DE COMPRA:*_____
*NÚMERO DE SERIE:*_____

Adjunte aquí su comprobante de compra

La Balanza con Analizador de Fitness es fácil de usar. Esta balanza calcula los valores aproximados del porcentaje de grasa corporal, el porcentaje de músculo esquelético y el nivel de grasa visceral utilizando el método de IB (Impedancia Bioeléctrica). La balanza también calcula el IMC (Índice de masa corporal) tanto como el peso. Presione el botón de encendido, seleccione su número de perfil personal y párese en la plataforma de medición.

Su HBF-510LA viene con los siguientes componentes:

- Balanza
- Manual de instrucciones
- 4 Pilas AA
- Hoja de registro de mediciones

⚠ADVERTENCIA

No utilice, ni permita que otros utilicen este producto si tienen un marcapasos u otros dispositivos medicos implantados.

⚠ADVERTENCIA

Las mujeres embarazadas no deben usar este dispositivo.

⚠PRECAUCIÓN

Lea toda la información en el manual de instrucciones y toda la literatura que esté incluida en la caja antes comenzar a usar la unidad.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

Para asegurar el uso correcto del producto, se deben seguir siempre las medidas básicas de seguridad incluyendo las advertencias y precauciones enlistadas en este manual de instrucciones.

SÍMBOLOS DE SEGURIDAD UTILIZADOS EN ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES	
⚠ **ADVERTENCIA**	Indica una situación peligrosa potencial la cual, si no es evitada, puede causar la muerte o una lesión seria.
⚠ **PRECAUCIÓN**	Indica una situación peligrosa potencial la cual, si no es evitada, puede causar una lesión menor o moderada al usuario o paciente, o daño al equipo u otra propiedad.

OPERANDO EL DISPOSITIVO

⚠ No utilice, ni permita que otros utilicen este producto si tienen un marcapasos u otros dispositivos medicos implantados. La Balanza con Analizador de Fitness hace pasar una corriente eléctrica sumamente débil de 50kHz y menos de 500µA a través del cuerpo cuando realiza una medición para determinar la cantidad de tejido graso. Esta corriente de baja intensidad no se siente mientras usa la balanza.

⚠ Las mujeres embarazadas no deben usar este dispositivo.

⚠ Consulte a su médico o a su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de reducción de peso o de ejercicios.

⚠ Guarde la balanza fuera del alcance de los niños. El cable puede enredarse y causar estrangulación.

⚠ En caso de que el fluido de las pilas entre en contacto con los ojos, enjuague inmediatamente con abundante agua limpia. Consulte inmediatamente a su médico.

⚠ Las personas con alguna discapacidad o que estén físicamente débiles deberán recibir ayuda de otra persona o utilizar un barandal, una andadera o algún otro dispositivo de apoyo a fin de prevenir una caída al subirse y al bajarse de la balanza.

⚠ Lea toda la información en el manual de instrucciones y toda la literatura que esté incluida en la caja antes comenzar a usar la unidad.

⚠ No utilice teléfonos celulares, microondas u otros dispositivos que generen campos eléctricos o electromagnéticos potentes cerca de la balanza. Esto puede provocar fallas de funcionamiento.

⚠ No se pare en el borde ni en el área de la pantalla de la plataforma de medición. La balanza puede ladearse. La unidad de la pantalla puede dañarse.

⚠ No se pare en la plataforma de medición con el cuerpo o los pies mojados, como por ejemplo, después de bañarse. Puede resbalarse y perder el equilibrio.

⚠ No coloque la balanza sobre una superficie acolchonada, como una alfombra o un tapete. No sera posible realizar una medición correcta.

⚠ No utilice la unidad en superficies resbaladizas, como en pisos de loseta o suelos húmedos. La balanza pudiera moverse. Usted puede perder el equilibrio y caerse.

⚠ No salte en la plataforma de medición. Usted puede perder el equilibrio y caerse. La balanza se puede dañar.

⚠ Párese descalzo en la plataforma de medición. Si intenta pararse en la plataforma de medición con calcetines puestos, es posible que se resbale y pierda su equilibrio.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

OPERANDO EL DISPOSITIVO (continuación)

⚠ No coloque las pilas con las polaridades incorrectamente alineadas.

⚠ No use pilas nuevas y usadas al mismo tiempo.

⚠ No use pilas de distintos tipos al mismo tiempo.

⚠ Sustituya las pilas viejas con pilas nuevas. Reemplace las cuatro pilas al mismo tiempo.

⚠ Quite las pilas si la unidad no se utilizará durante tres meses o más.

⚠ No exponga las pilas a llamas o al fuego.

⚠ Si el fluido de las pilas entra en contacto con la piel o la vestimenta, enjuague inmediatamente con abundante agua limpia.

⚠ Disponga del dispositivo, pilas, componentes y accesorios opcionales de acuerdo a las reglamentaciones locales aplicables. La disposición de manera diferente a lo establecido por las leyes puede causar polución ambiental.

⚠ Opere la unidad solamente de la manera prevista. No la utilice para otros propósitos.

⚠ Esta unidad está diseñada para ser usada en el hogar. Esta unidad no está diseñada para uso profesional en hospitales u otras instituciones médicas. Esta unidad no cumple con los estándares requeridos para el uso profesional.

⚠ Retire la unidad de la pantalla de la unidad principal antes de subirse a la unidad. Si intenta retirar la unidad de la pantalla mientras sube a la unidad, usuted puede perder el equilibrio y caerse.

⚠ No sostenga el mango de los electrodos de agarre mientras almacena la unidad de la pantalla en el soporte de la unidad de la pantalla. Sus dedos podrían quedar atrapados entre el mango y la unidad.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

⚠ No desarme o modifique la unidad. Los cambios o modificaciones no aprobados por Omron Healthcare anularán la garantía al usuario.

⚠ No someta la balanza a golpes fuertes, como dejar caer la unidad al suelo.

⚠ No sumerja el dispositivo o cualquiera de sus componentes en el agua.

INFORMACIÓN SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA

PRINCIPIOS DE CÁLCULO DEL ANALIZADOR DE CUERPO COMPLETO

¿Qué es el Analizador de Cuerpo Completo?

El Analizador de Cuerpo Completo provee un entendimiento de la composición de su cuerpo para ayudarlo a alcanzar y/o mantener sus metas de condición física. A diferencia de otras balanzas de condición física que dependen de mediciones de pie a pie, la Balanza con Analizador de Fitness de Omron mide el cuerpo entero (de brazos a pies), lo cual provee un perfil acertado que ha sido comprobado clínicamente.

Cómo calcula Omron su condición física:

El algoritmo de Omron se enfoca en el Método de Impedancia Bioeléctrica tanto como en la altura, peso, edad y género.

Método de Impedancia Bioeléctrica: La Balanza con Analizador de Fitness de Omron calcula el porcentaje de grasa corporal aplicando el Método de Impedancia Bioeléctrica. Los músculos, los vasos sanguíneos y los huesos son tejidos corporales con un alto contenido de agua, lo que hace que conduzcan la electricidad fácilmente. La grasa corporal, por otro lado, no almacena mucha agua por lo que tiene escasa conductividad eléctrica. Balanza con Analizador de Fitness de Omron hace pasar una corriente eléctrica sumamente débil de 50 kHz y menos de 500 μA a través del cuerpo, a fin de determinar la cantidad de agua en cada tejido. Usted no percibirá ni sentirá esta corriente eléctrica.

Durante el transcurso del día, el contenido de agua en la parte superior e inferior del cuerpo cambia a medida que la gravedad desplaza más agua a las extremidades inferiores. Esto significa que la impedancia eléctrica del cuerpo también varía. Si sus piernas contienen más agua, otras balanzas de condición física, como la de pie a pie, pudieran mostrar lecturas incorrectas de grasa corporal.
La Balanza con Analizador de Fitness de Omron realiza mediciones de las manos y los pies, lo cual reduce la influencia que el movimiento de agua tiene sobre sus resultados de condición física.

INFORMACIÓN SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un número que se calcula utilizando el peso y la altura de una persona. El IMC es un indicador confiable de grasa corporal en las personas. El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero estudios han comprobado que el IMC está correlacionado a mediciones directas de la grasa corporal. El IMC se utiliza como una herramienta de detección para identificar posibles problemas de peso en los adultos.
El IMC se calcula usando la siguiente fórmula basada en la proporción entre su peso y altura:

IMC = peso (kg) / altura (m) / altura (m)

Interpretación de los Resultados del IMC

IMC	IMC (Designación de la OMS)	Barra de clasificación IMC (– 0 + ++)	Clasificación IMC
Menos de 18,5	- (Peso inferior al normal)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 o más, y menos de 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 o más, y menos de 30	+ (Sobrepeso)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 o más	++ (Obesidad)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Fuente: Valores de determinación de la obesidad propuestos por la OMS, la Organización Mundial de la Salud.

GRASA CORPORAL

La grasa corporal juega un importante papel en el almacenamiento de energía y en la protección de órganos internos. En nuestro cuerpo se almacenan dos tipos de grasas: 1) grasa esencial, la cual se aloja en pequeñas cantidades para proteger el cuerpo y 2) grasa almacenada, la cual el organismo guarda para dar energía durante la actividad física. Tener demasiada grasa corporal es poco saludable, también lo es tener demasiado poca. Además, la distribución de grasa corporal es diferente en hombres y mujeres, por lo que las bases para la clasificación del porcentaje de grasa corporal es diferente para ambos género.

Interpretación de los Resultados del Porcentaje de Grasa Corporal

Género	Edad	– (Bajo)	0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muy Alto)
Mujer	20-39	< 21,0	21,0 - 32,9	33,0 - 38,9	≧ 39,0
	40-59	< 23,0	23,0 - 33,9	34,0 - 39,9	≧ 40,0
	60-79	< 24,0	24,0 - 35,9	36,0 - 41,9	≧ 42,0
Hombre	20-39	< 8,0	8,0 - 19,9	20,0 - 24,9	≧ 25,0
	40-59	< 11,0	11,0 - 21,9	22,0 - 27,9	≧ 28,0
	60-79	< 13,0	13,0 - 24,9	25,0 - 29,9	≧ 30,0

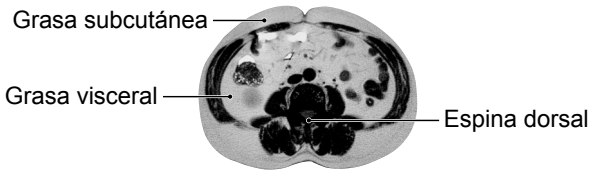
Fuente: Basado en las pautas sobre el IMC de NIH/OMS
Fuente: Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

INFORMACIÓN SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA

GRASA VISCERAL

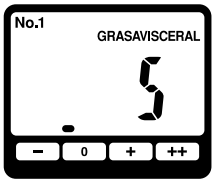
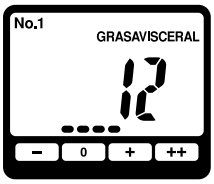
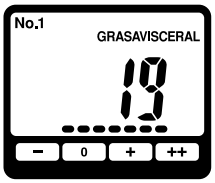
La grasa visceral se acumula en el abdomen y en los órganos vitales que lo rodean. Es diferente a la grasa que se encuentra directamente bajo la piel, la cual se conoce como grasa subcutánea. La grasa visceral puede pasar desapercibida ya que no es visible a simple vista. Una manera de ver la grasa visceral es por medio de Imagen de Resonancia Magnética (IRM).

Corte transversal por IRM al nivel del ombligo



Se considera que la presencia de demasiada grasa visceral está íntimamente relacionada con altos niveles de grasa en el torrente sanguíneo, lo que puede provocar padecimientos como colesterol alto, enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2. A fin de prevenir o mejorar estos padecimientos, es importante tratar de reducir el nivel de grasa visceral a un nivel aceptable.

Interpretación del Resultado del Nivel de Grasa Visceral

 Nivel de Grasa Visceral ≦ 9	 10 ≦ Nivel de Grasa Visceral ≦ 14	 Nivel de Grasa Visceral ≧ 15
0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muy Alto)

Área de la grasa visceral (entre 0 y 300 cm^2 aprox., 1 pulgada=2,54 cm) 30 niveles de distribución.
Fuente: Omron Healthcare

NOTA: Los niveles de grasa visceral son relativos y no son valores absolutos.

INFORMACIÓN SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA

MÚSCULO ESQUELÉTICO

El músculo esquelético es el tipo de músculo que se puede ver y sentir. Cuando hace ejercicios para aumentar su masa muscular, está ejercitando el músculo esquelético. Los músculos esqueléticos están unidos al esqueleto y vienen en pares; un músculo para mover el hueso en una dirección y el otro para moverlo en la dirección opuesta. El aumento del músculo esquelético aumentará la necesidad de energía de su cuerpo. Cuanto más músculo tenga, más calorías quemará su cuerpo. El aumento del músculo esquelético puede ayudar a prevenir un nuevo aumento de peso. El mantenimiento y aumento del músculo esquelético está íntimamente relacionado con la tasa de metabolismo basal.

Interpretación del Resultado de Porcentaje de Músculo Esquelético

Género	Edad	– (Bajo)	0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muy Alto)
Mujer	18-39	< 24,3	24,3 - 30,3	30,4 - 35,3	≧ 35,4
	40-59	< 24,1	24,1 - 30,1	30,2 - 35,1	≧ 35,2
	60-80	< 23,9	23,9 - 29,9	30,0 - 34,9	≧ 35,0
Hombre	18-39	< 33,3	33,3 - 39,3	39,4 - 44,0	≧ 44,1
	40-59	< 33,1	33,1 - 39,1	39,2 - 43,8	≧ 43,9
	60-80	< 32,9	32,9 - 38,9	39,0 - 43,6	≧ 43,7

Fuente: Omron Healthcare

INFORMACIÓN SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA

⚠ADVERTENCIA

Consulte a su médico o proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de reducción de peso o ejercicio.

PLANEAMIENTO A LARGO PLAZO PARA UNA PÉRDIDA DE PESO EFECTIVA

Hay muchas razones por las cuales la gente pierde peso: para estar saludable, para verse mejor, para sentirse mejor o para tener más energía.

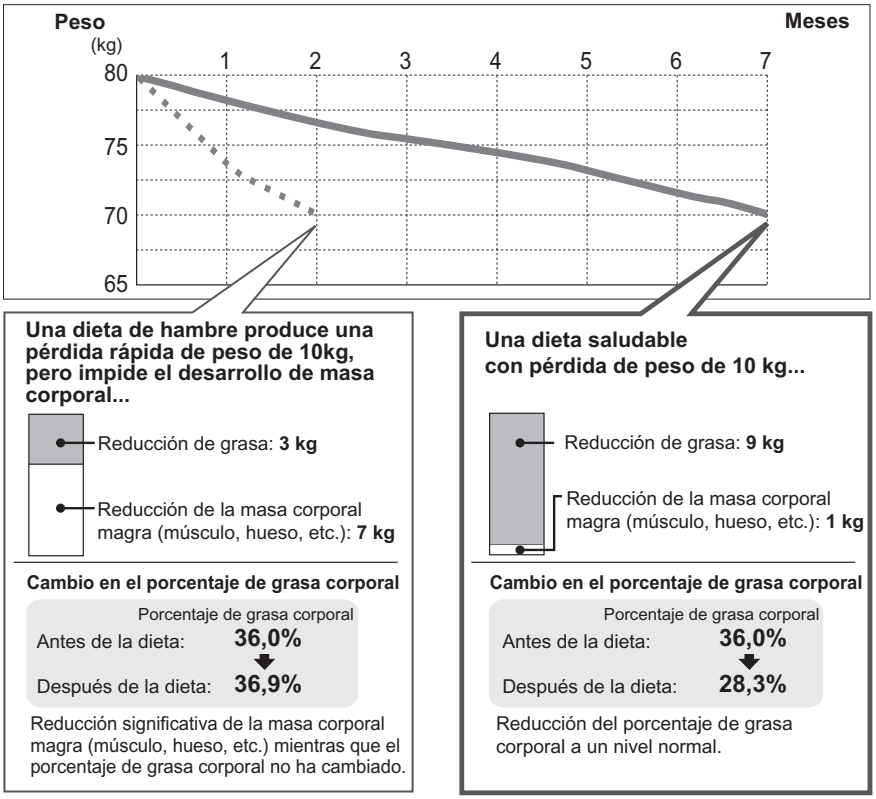
Cualquiera que sea la razón, el éxito para perder peso y mantener un peso saludable depende de establecer metas y expectativas razonables. Si se traza metas razonables, tendrá más posibilidad de alcanzarlas y mayor probabilidad de no volver a recuperar el peso.

La base de un programa exitoso de reducción de peso continúa siendo la combinación de una dieta saludable y ejercicio diseñada específicamente para usted. La simple reducción de la dosis de alimentos con el objeto de perder peso puede llevar a la pérdida de masa muscular y densidad ósea. Por lo que, aun si pierde peso, su metabolismo en reposo disminuye haciendo que el cuerpo esté más propenso a almacenar grasa. El aumento del músculo esquelético puede prevenir un nuevo aumento de peso.

La Blanza con Analizador de Fitness de Omron registra su progreso monitoreando su peso, músculo esquelético y la grasa corporal, IMC para ayudarlo a alcanzar sus objetivos.

La siguiente es una comparación entre una pérdida rápida de peso versus una lenta:

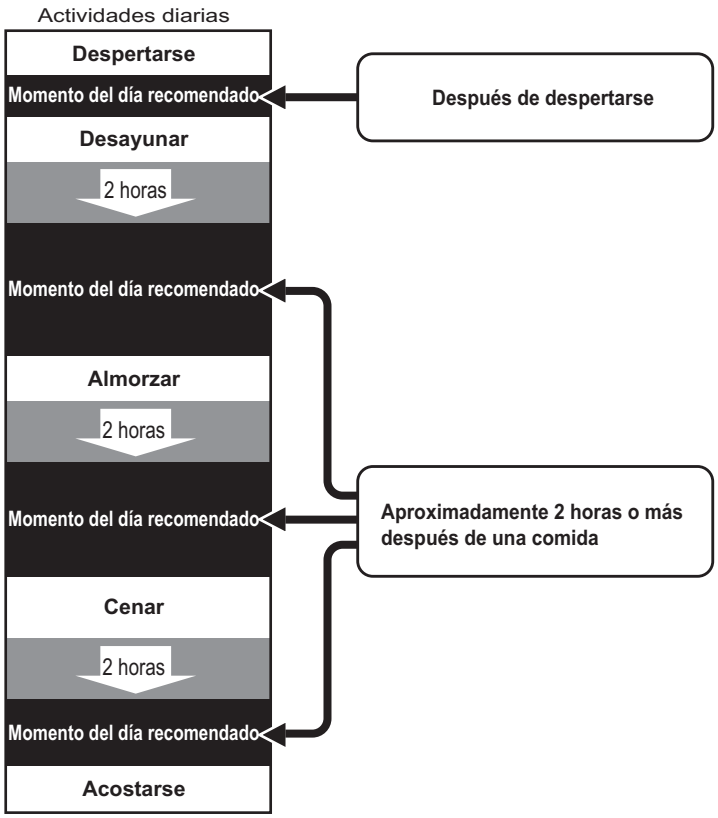
Ejemplo de comparación con un mismo peso de 10 kg:


Peso
(kg)
80
75
70
65
Meses
1
2
3
4
5
6
7
Una dieta de hambre produce una pérdida rápida de peso de 10kg, pero impide el desarrollo de masa corporal...
Reducción de grasa: 3 kg
Reducción de la masa corporal magra (músculo, hueso, etc.): 7 kg
Cambio en el porcentaje de grasa corporal
Porcentaje de grasa corporal
Antes de la dieta: 36,0%
Después de la dieta: 36,9%
Reducción significativa de la masa corporal magra (músculo, hueso, etc.) mientras que el porcentaje de grasa corporal no ha cambiado.
Una dieta saludable con pérdida de peso de 10 kg...
Reducción de grasa: 9 kg
Reducción de la masa corporal magra (músculo, hueso, etc.): 1 kg
Cambio en el porcentaje de grasa corporal
Porcentaje de grasa corporal
Antes de la dieta: 36,0%
Después de la dieta: 28,3%
Reducción del porcentaje de grasa corporal a un nivel normal.

INFORMACIÓN SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA

HORARIOS DE MEDICIÓN RECOMENDADOS

Conocer en qué momentos del día oscilan los porcentajes de grasa corporal dentro de su propia rutina diaria, le ayudará a obtener una tendencia precisa de su condición física. Se recomienda usar esta unidad siempre en el mismo entorno y en las mismas circunstancias diarias. El cuadro siguiente refiere:



Evite realizar mediciones en las siguientes circunstancias:

- Inmediatamente después de realizar ejercicio intenso o después de un baño o sauna.
- Después de beber alcohol o una gran cantidad de agua o después de una comida (unas 2 horas).

Si se efectúa una medición bajo estas condiciones físicas, la condición física calculada podría variar significativamente de la real ya que en esos momentos el contenido de agua del cuerpo está cambiando.

Use la hoja de registro de mediciones incluido en el paquete para anotar sus resultados de condición física.

INFORMACIÓN SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA

Los resultados pueden diferir del porcentaje de grasa corporal real

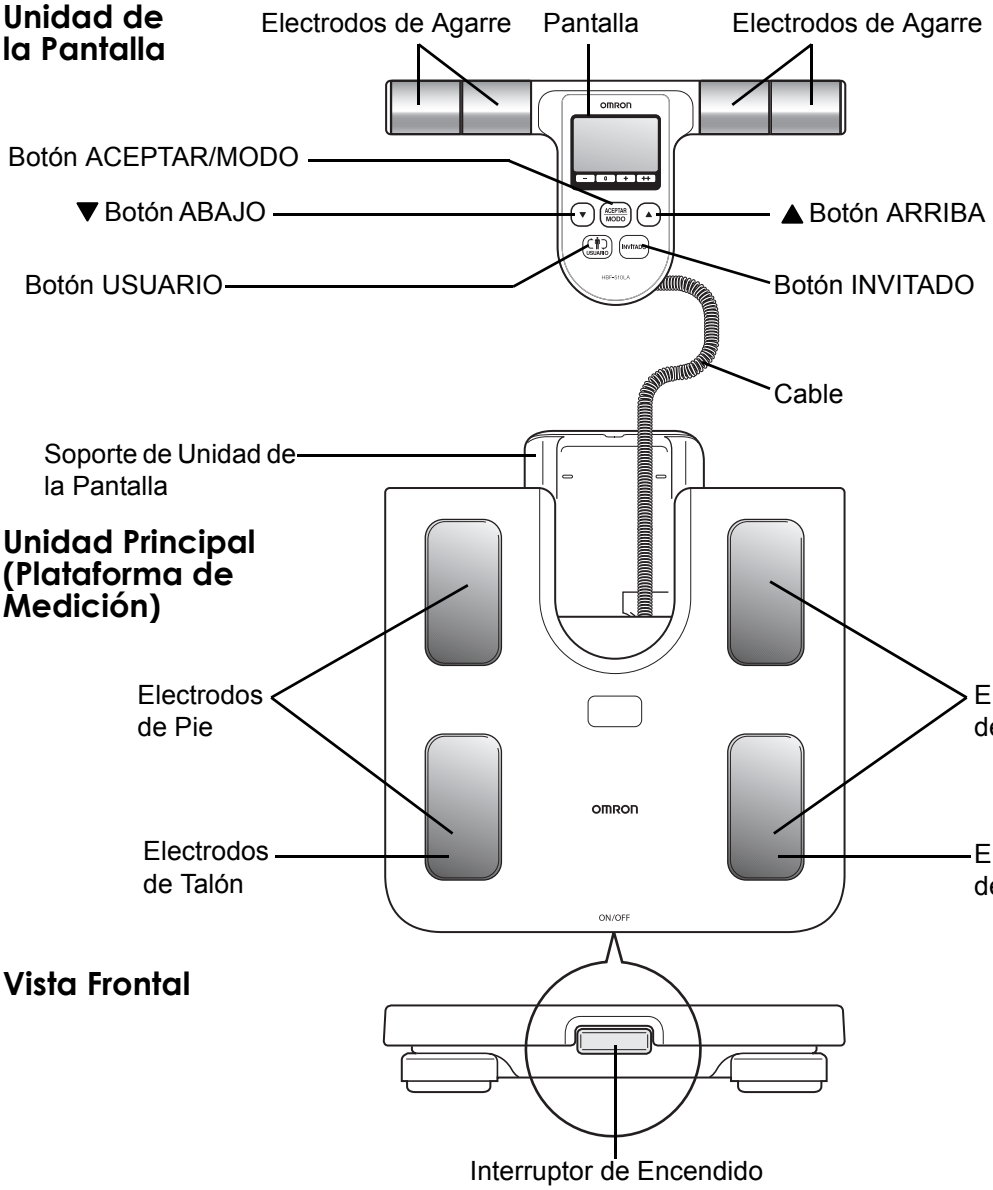
Existen ciertas condiciones en las que se pueden presentar diferencias significativas entre el valor estimado y el valor real de la grasa corporal. Estas diferencias pueden deberse a cambios en las proporciones de fluidos corporales y/o condición física.

Es posible que el porcentaje de grasa corporal calculado en esta balanza difiera significativamente del porcentaje de grasa corporal real en las siguientes situaciones:

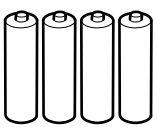
- Ancianos
- Personas con fiebre
- Fisicoculturistas o atletas altamente entrenados
- Personas que estén recibiendo tratamiento de diálisis
- Personas con osteoporosis que presenten una densidad ósea muy baja
- Personas con edema (hinchazón en el cuerpo)
- Niños en la etapa de crecimiento

CONOZCA SU UNIDAD

Unidad de la Pantalla



Componentes



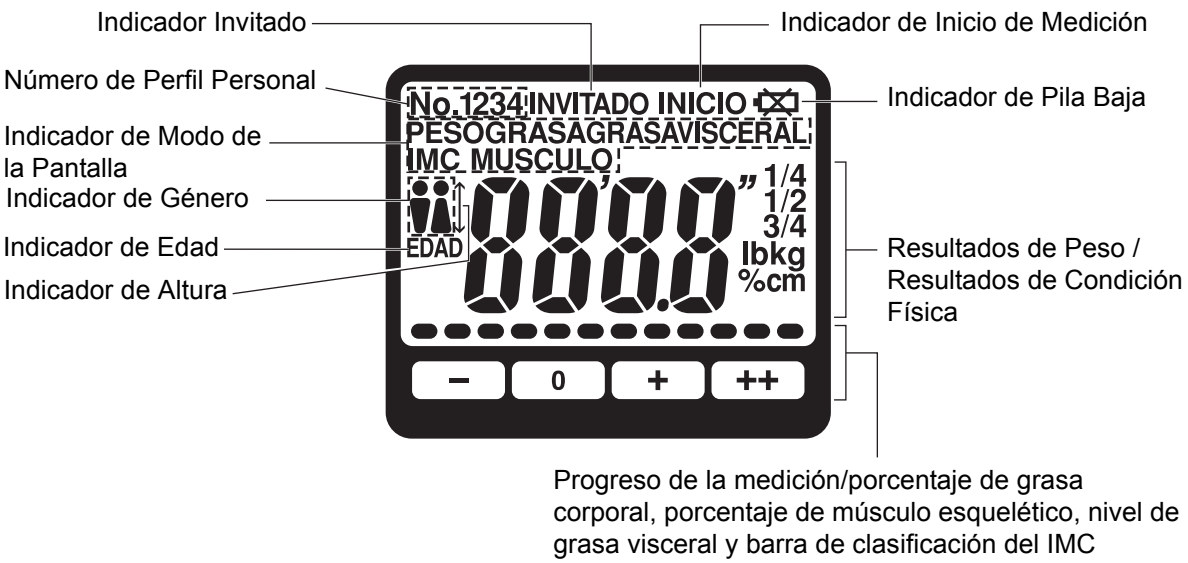
Cuatro pilas AA

Manual de instrucciones

Hoja de Registro de Mediciones

CONOZCA SU UNIDAD

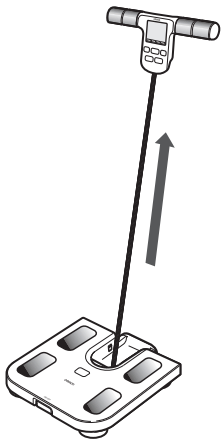
Pantalla



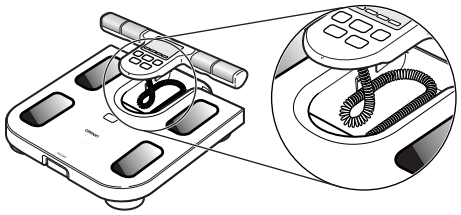
CONOZCA SU UNIDAD

USO DE LA UNIDAD DE LA PANTALLA

1. **Quite la Unidad de la Pantalla desde el Soporte de la Unidad de la Pantalla en la balanza.**

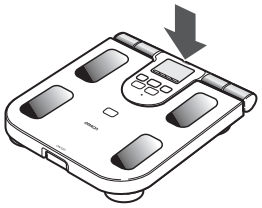


2. **Para guardar el cable en el Soporte de la Unidad de la Pantalla asegúrese que el cable está enrollada uniformemente, y no sobresale del Soporte de la Unidad de la Pantalla.**



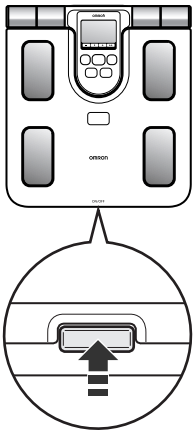
3. **Coloque la Unidad de la Pantalla en el Soporte de la Unidad de la Pantalla.**

   La unidad de la pantalla hará un "clic" una vez que esté en su lugar.



INTERRUPTOR DE ENCENDIDO

El interruptor de encendido se encuentra en el frente de la balanza.
Presione el interruptor de encendido para encender y apagar la balanza.



La unidad se apagará automáticamente en las siguientes circunstancias:

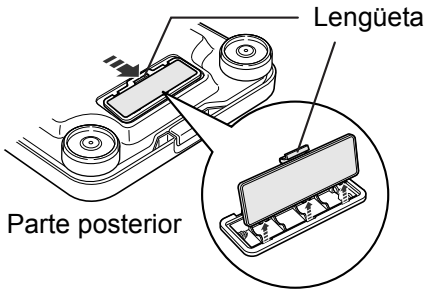
1. Si la balanza no se utiliza en el minuto posterior a la visualización de 0,0 kg en la pantalla.
2. Si transcurren 5 minutos sin ingresar ninguna información al ingresar los datos personales.
3. Si la balanza no se utiliza por cinco minutos después de aparecer los resultados de la medición.
4. Cinco minutos después de aparecer el resultado cuando sólo se mide el peso.

COLOCACIÓN DE LAS PILAS

1. Abra la tapa del compartimento de las pilas, situado en la parte posterior de la unidad.

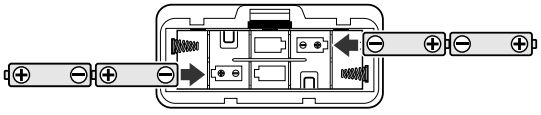
1) Presione la lengüeta de la tapa del compartimento de las pilas en la dirección que indica la flecha para quitar la tapa como lo muestra la ilustración.

2) Levante la lengüeta de la tapa hacia arriba.



2. Coloque 4 pilas de tamaño "AA" de modo que las polaridades + (positiva) y – (negativa) concuerden con las polaridades que se indican en el compartimento de las pilas.

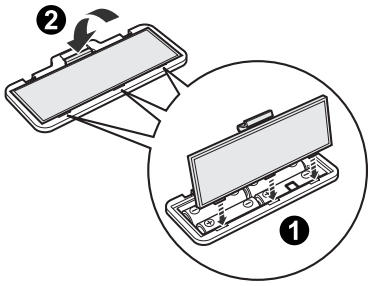
Tanto en la hilera superior como en la hilera inferior del compartimento, introduzca la primera pila antes de introducir la segunda pila.



3. Vuelva a colocar la tapa del compartimento.

1) Alinee los ganchos en la tapa del compartimento de las pilas con las ranuras del compartimento.

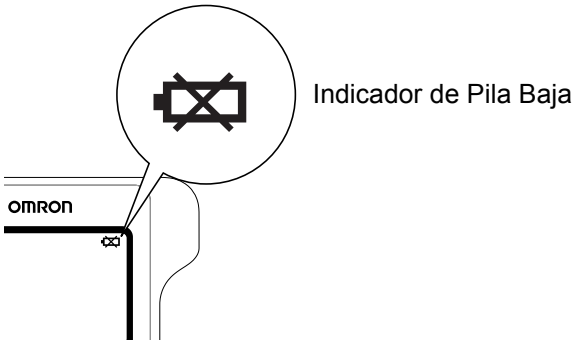
2) Presione la tapa del compartimento hasta que haga clic.



COLOCACIÓN DE LAS PILAS

CAMBIO DE LAS PILAS

Los valores de medición y los perfiles personales almacenados en la memoria permanecen sin borrarse durante el cambio de pilas.



Cuando el Indicador de Pila Baja aparezca en la pantalla, saque las cuatro pilas.
Coloque cuatro pilas nuevas al mismo tiempo.

NOTA: Las pilas nuevas durarán aproximadamente un año si la unidad se usa cuatro veces al día. Las pilas de obsequio que vienen con la unidad pueden durar menos.

⚠ADVERTENCIA

En caso de que el fluido de las pilas entre en contacto con los ojos, enjuague inmediatamente con abundante agua limpia. Consulte inmediatamente a su médico.

⚠PRECAUCIÓN:

Si el fluido de las pilas entra en contacto con la piel o la vestimenta, enjuague inmediatamente con abundante agua limpia.

⚠PRECAUCIÓN:

Quite las pilas si la unidad no se utilizará durante tres meses o más.

⚠PRECAUCIÓN:

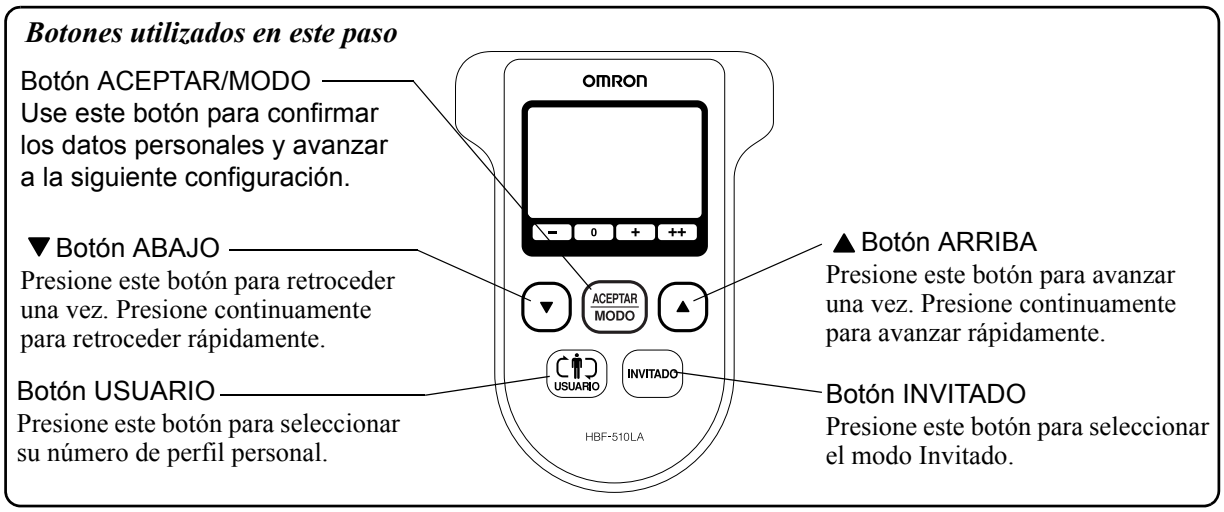
Disponga del dispositivo, pilas, componentes y accesorios opcionales de acuerdo a las reglamentaciones locales aplicables. La disposición de manera diferente a lo establecido por las leyes puede causar polución ambiental.

CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES

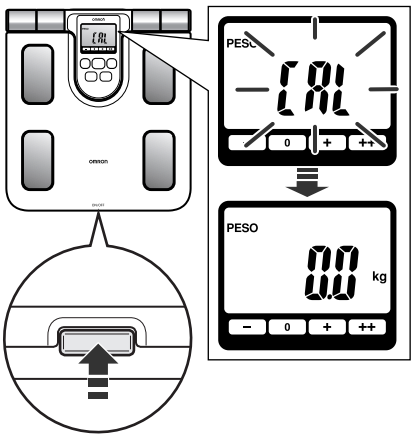
Para medir la condición física, es necesario configurar sus datos personales. Sus datos personales incluyen su edad, género y altura. La Balanza con Analizador de Fitness ofrece dos opciones para ingresar sus datos personales.

1) Seleccione un número de perfil personal para guardar sus datos personales. La balanza guarda hasta 4 perfiles personales. Seleccione un número del 1 al 4. Use este número para ingresar sus datos personales cuando realice una medición.
2) Seleccione el modo Invitado si no desea almacenar sus datos personales en la unidad. Si selecciona el modo Invitado necesitará ingresar sus datos personales cada vez que realice una medición.

Botones utilizados en este paso


Botón ACEPTAR/MODO
Use este botón para confirmar los datos personales y avanzar a la siguiente configuración.
▼ Botón ABAJO
Presione este botón para retroceder una vez. Presione continuamente para retroceder rápidamente.
Botón USUARIO
Presione este botón para seleccionar su número de perfil personal.
OMRON
0
+
++
ACEPTAR MODO
USUARIO
INVITADO
HBF-510LA
▲ Botón ARRIBA
Presione este botón para avanzar una vez. Presione continuamente para avanzar rápidamente.
Botón INVITADO
Presione este botón para seleccionar el modo Invitado.

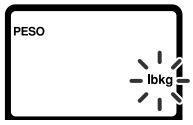
1. Presione el Interruptor de Encendido de la balanza a ON.



El símbolo CAL parpadea en la pantalla, y luego cambia a 0,0 kg.
Espere hasta que aparezca 0,0 kg en la pantalla.

NOTA: La balanza se puede configurar con la unidad de medida de EEUU o con el sistema métrico. El perfil personal y los resultados aparecerán conforme al sistema seleccionado. Para cambiar el modo US/Metric (EEUU/Métrico):

1) Presione y mantenga presionado el botón ▼ABAJO hasta que "lb" y "kg" parpadeen en la pantalla.

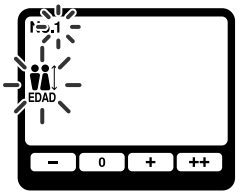


2) Presione el botón ▼ABAJO para seleccionar el modo "lb" o "kg".
   Esto automáticamente cambiará "feet/inch" y "cm" bajo la configuración de altura.
3) Presione el botón ACEPTAR/MODO para confirmar el cambio.

CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES

2. Seleccione un Número de Perfil Personal o el modo Invitado

A. Número de Perfil Personal



1) Presione el botón USUARIO para seleccionar su número de perfil personal (del 1 al 4).
2) Presione el botón ACEPTAR/MODO.

NOTAS:

- Si no se ha ingresado ningún dato para el número de perfil personal que usted seleccionó, el número y los símbolos para género, edad y altura parpadearán en la pantalla.
- Si los datos personales han sido ingresados para ese número, el Número de Perfil Personal parpadea en la pantalla.

B. Modo invitado

Presione el botón INVITADO.
El indicador Invitado aparece.

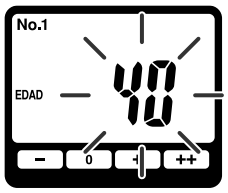
En la pantalla parpadeará la edad predeterminada.

3. Ingrese sus Datos Personales.

CONFIGURACIÓN DE LA EDAD

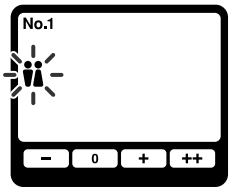
Configure la edad entre 10 a 80 años.

1) Presione el botón ▲ARRIBA o ▼ABAJO para cambiar la edad.



2) Presione el botón ACEPTAR/MODO.

La edad queda configurada.
El símbolo de género parpadea en la pantalla.

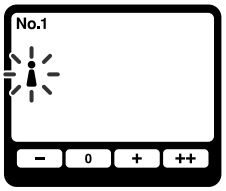


CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES

CONFIGURACIÓN DEL GÉNERO

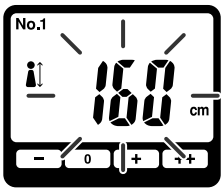
Configure el género como hombre o mujer.

1) Presione el botón ▲ARRIBA o ▼ABAJO para cambiar el género.



2) Presione el botón ACEPTAR/MODO.

El género queda configurado.
En la pantalla parpadeará la altura predeterminada.



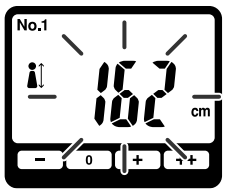
CONFIGURACIÓN DE LA ALTURA

Configure la altura entre 100,0 cm y 199,5 cm.
(Rango de altura en la pantalla en modo de EEUU: de 3' 4" a 6' 6 3/4")

1) Presione el botón ▲ARRIBA o ▼ABAJO para cambiar la altura.

2) Presione el botón ACEPTAR/MODO.

La altura queda configurada.



Las configuraciones predeterminadas para la edad, género y altura aparecen en esta secuencia en la pantalla.
El símbolo 0,0 kg aparece en la pantalla. Ahora puede proceder a realizar una medición usando el Número de Perfil Personal que usted seleccionó o el modo Invitado.
Consulte CÓMO REALIZAR UNA MEDICIÓN en las páginas 22 a 26.

CAMBIO DE LOS DATOS PERSONALES

Si sus datos personales cambian, la información contenida en el Número de Perfil Personal que usted seleccionó debe ser cambiada para que los resultados de sus mediciones sean calculados correctamente.

1. Presione el Interruptor de Encendido de la balanza a ON.

El símbolo CAL parpadea en la pantalla, y luego cambia a 0,0 kg.
Espere hasta que aparezca 0,0 kg en la pantalla.

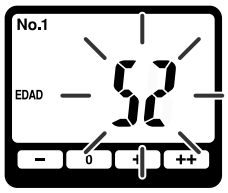
CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES

2. Seleccione el Número de Perfil Personal que desea cambiar.

1) Presione el botón USUARIO para seleccionar su número de perfil personal (del 1 al 4).
El Número de Perfil Personal seleccionado parpadea una vez en la pantalla.

2) Presione el botón ACEPTAR/MODO.
El Número de Perfil Personal queda configurado.
La configuración actual de la edad parpadea en la pantalla.

3. Consulte el paso 3 en las páginas 19 y 20 para ingresar sus datos personales.



ELIMINACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES

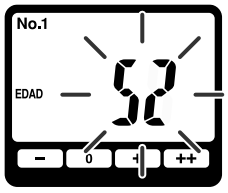
1. Presione el Interruptor de Encendido de la balanza a ON.

El símbolo CAL parpadea en la pantalla, y luego cambia a 0,0 kg.
Espere hasta que aparezca 0,0 kg en la pantalla.

2. Seleccione el Número de Perfil Personal que desea borrar.

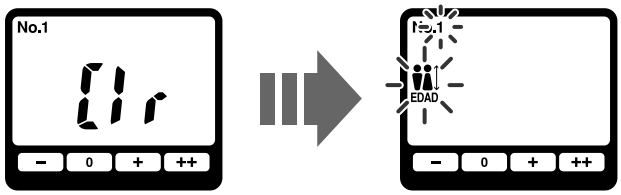
1) Presione el botón USUARIO para seleccionar su número de perfil personal (del 1 al 4).
El Número de Perfil Personal seleccionado parpadea una vez en la pantalla.

2) Presione el botón ACEPTAR/MODO.
El Número de Perfil Personal es confirmado y la configuración de edad seleccionada parpadea en la pantalla.



3. Presione el botón INVITADO por 2 segundos.

Los datos personales son borrados. El símbolo Clr aparece en la pantalla, seguido del Número de Perfil Personal y los símbolos para género, edad, altura, como se ilustra abajo.



4. Consulte los pasos 2 y 3 en las páginas 19 y 20 para configurar los nuevos datos personales o presione el Interruptor de Encendido para apagar la balanza.

CÓMO REALIZAR UNA MEDICIÓN

Antes de realizar una medición, se deben ingresar los datos personales.

⚠PRECAUCIÓN:

Las personas con alguna discapacidad o que estén físicamente débiles deberán recibir ayuda de otra persona o utilizar un barandal, una andadera o algún otro dispositivo de apoyo a fin de prevenir una caída al subirse y al bajarse de la balanza.

POSTURA CORRECTA PARA LA MEDICIÓN

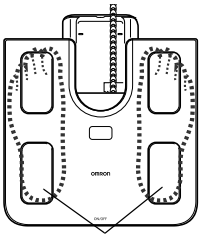
Después de medir su peso

Eleve sus brazos horizontalmente y extienda sus codos para formar un ángulo de 90º con su cuerpo.

90°

Párese con sus rodillas y espalda rectas y mire hacia el frente.

Sostenga la Unidad de la Pantalla en frente a usted.

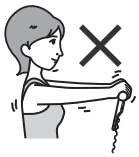


Electrodos de Talón

Súbase descalzo a la Unidad Principal.
Asegúrese de que sus talones están posicionados encima del electrodo de talones.
Apóyese de manera que su peso quede uniformemente distribuido en la plataforma de medición.

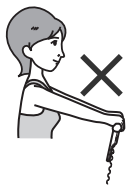
POSTURAS QUE DEBEN EVITARSE DURANTE LA MEDICIÓN

Una postura incorrecta podría causar mediciones incorrectas de la condición física.



Movimiento durante la medición

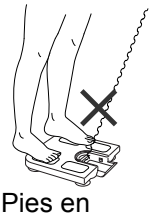
Brazos doblados



Brazos demasiado bajos o altos

Pantalla colocada hacia arriba

Rodillas dobladas



Pies en posición incorrecta

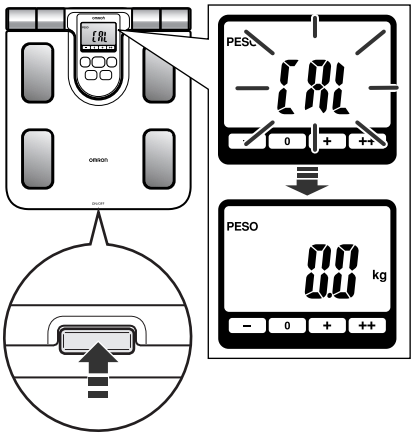
CÓMO REALIZAR UNA MEDICIÓN

CÓMO MEDIR LA CONDICIÓN FÍSICA

1. Presione el Interruptor de Encendido de la balanza a ON.

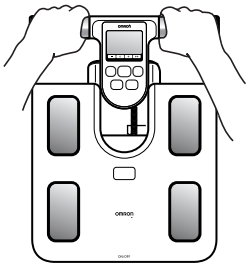
El símbolo CAL parpadea en la pantalla, y luego cambia a 0,0 kg.
Espere hasta que aparezca 0,0 kg en la pantalla.

NOTA: Si se sube a la balanza antes de que 0,0 kg aparezca en la pantalla, aparecera un mensaje de error “Err”.

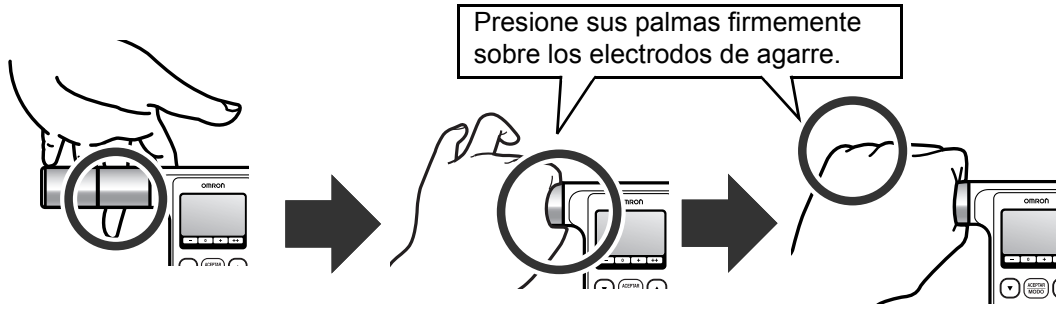


2. Cuando aparezca 0,0 kg en la pantalla, retire la Unidad de la Pantalla desde el Soporte de la Unidad de la Pantalla.

NOTA: No retire la Unidad de la Pantalla hasta que 0,0 kg aparezca en la pantalla.



Cómo Sostener los Electrodos de Agarre



Coloque ambos dedos índices rodeando la ranura de los electrodos de agarre.

Sostenga los electrodos de agarre internos firmemente con su pulgar y dedo índice.

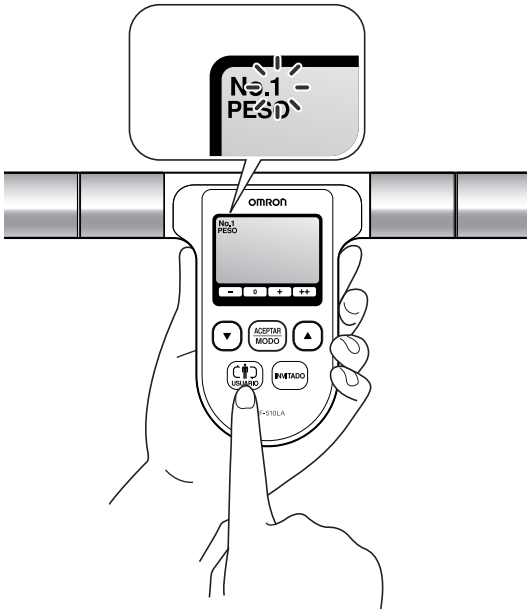
Sostenga los electrodos de agarre externos con su dedo anular y meñique.

CÓMO REALIZAR UNA MEDICIÓN

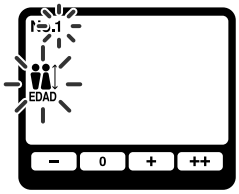
3. Seleccione un Número de Perfil Personal o el modo Invitado.

A. Número de Perfil Personal

Presione el botón USUARIO para seleccionar su número de perfil personal (del 1 al 4). El Número de Perfil Personal seleccionado parpadeará una vez.



NOTA: Si lo siguiente aparece en la pantalla, ningún dato personal fue ingresado para el número que usted seleccionó.
Consulte CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES en las páginas 19 y 20.



B. Modo invitado

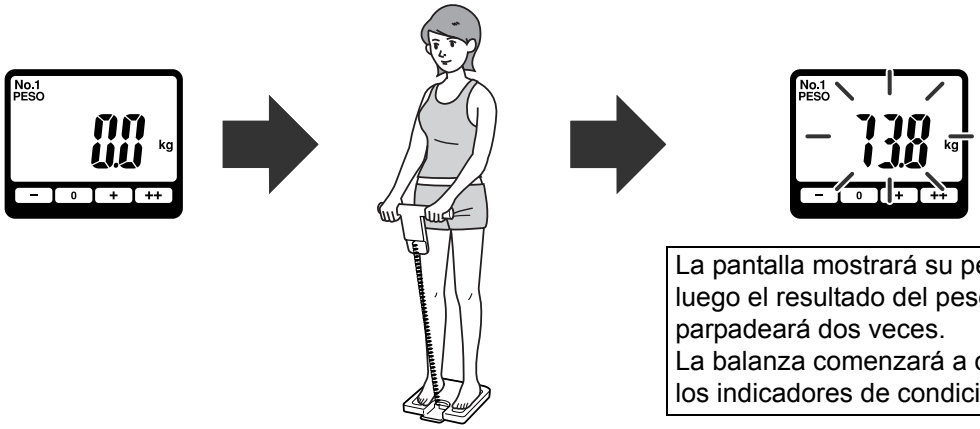
1) Presione el botón INVITADO mientras sostiene la unidad de la pantalla.
"INVITADO" aparecerá en la parte superior de la pantalla mientras los datos de "EDAD" parpadean.

2) Ingrese sus datos personales. Consulte CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES en las páginas 19 y 20.

CÓMO REALIZAR UNA MEDICIÓN

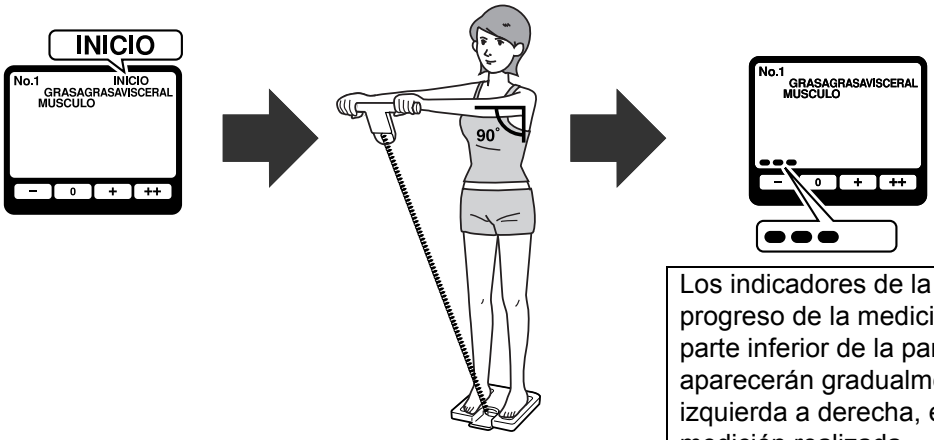
4. Comience la medición.

1) Súbase a la plataforma de medición y coloque sus pies en los electrodos de los pies de manera que su peso quede uniformemente distribuido.
Permanezca quieto y no se mueva hasta que la medición de su peso finalice.



La pantalla mostrará su peso y luego el resultado del peso parpadeará dos veces.
La balanza comenzará a calcular los indicadores de condición física.

2) Cuando aparezca “INICIO” en la pantalla extienda sus brazos hasta que queden rectos y formen un ángulo de 90° con respecto a su cuerpo.



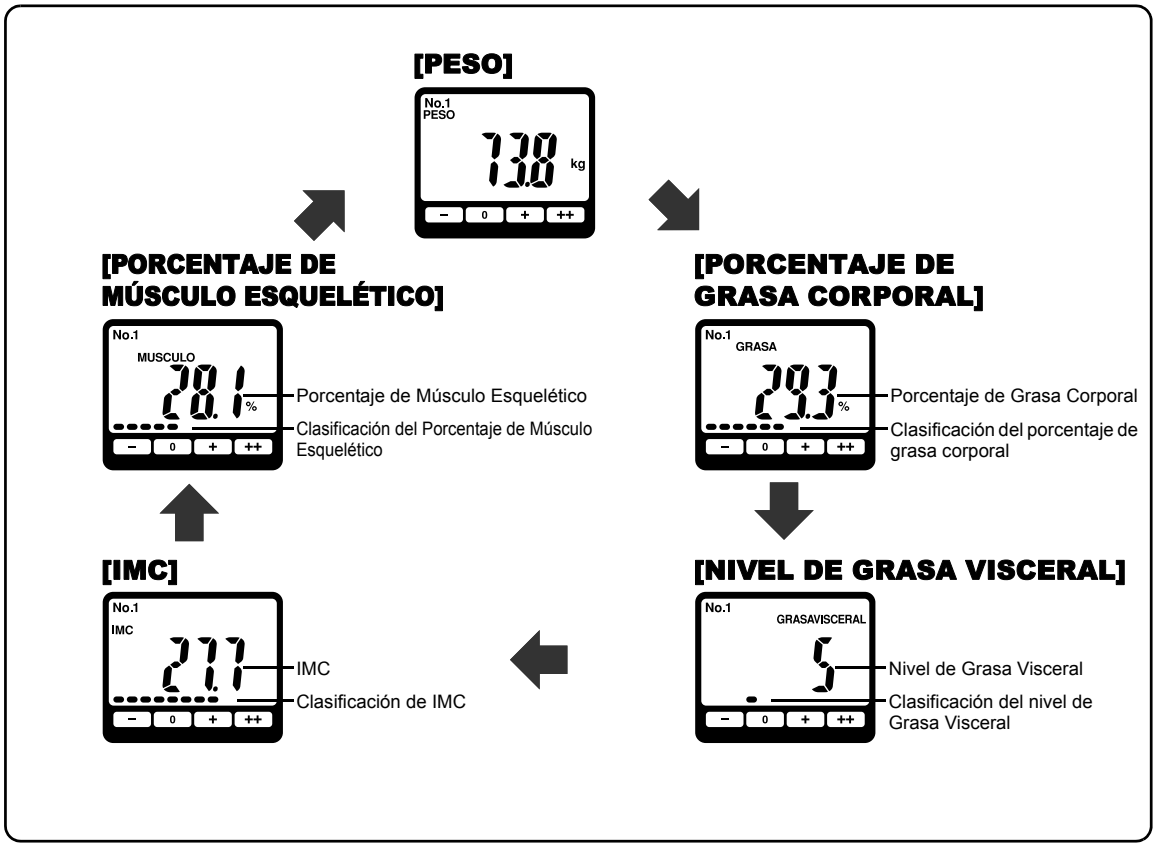
Los indicadores de la barra de progreso de la medición en la parte inferior de la pantalla aparecerán gradualmente, de izquierda a derecha, en base a la medición realizada.

3) Una vez finalizada la medición, su peso aparecerá de nuevo en la pantalla. Bájese de la plataforma de medición.

CÓMO REALIZAR UNA MEDICIÓN

5. Presione el botón ACEPTAR/MODO para comprobar los resultados de la medición.

La pantalla cambia cada vez que se presiona el botón ACEPTAR/MODO de la siguiente manera: GRASA -> GRASA VISCERAL -> IMC -> MÚSCULO -> PESO (otra vez)



NOTAS:

- El rango de edad para el porcentaje del músculo esquelético y el nivel de grasa visceral es de 18 a 80 años.
- El rango de edad para la clasificación del porcentaje de grasa corporal es de 20 a 70 años.

6. Presione el Interruptor de Encendido de la balanza a Off. Guarde la Unidad de la Pantalla en el Soporte de la Unidad de la Pantalla.

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA MEDICIÓN

Interpretación de los Resultados del IMC

IMC	IMC (Designación de la OMS)	Barra de clasificación IMC (– 0 + ++)	Clasificación IMC
Menos de 18,5	- (Peso inferior al normal)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 o más, y menos de 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 o más, y menos de 30	+ (Sobrepeso)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 o más	++ (Obesidad)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Fuente: Valores de determinación de la obesidad propuestos por la OMS, la Organización Mundial de la Salud.

Interpretación de los Resultados del Porcentaje de Grasa Corporal

Género	Edad	– (Bajo)	0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muy Alto)
Mujer	20-39	< 21,0	21,0 - 32,9	33,0 - 38,9	≧ 39,0
	40-59	< 23,0	23,0 - 33,9	34,0 - 39,9	≧ 40,0
	60-79	< 24,0	24,0 - 35,9	36,0 - 41,9	≧ 42,0
Hombre	20-39	< 8,0	8,0 - 19,9	20,0 - 24,9	≧ 25,0
	40-59	< 11,0	11,0 - 21,9	22,0 - 27,9	≧ 28,0
	60-79	< 13,0	13,0 - 24,9	25,0 - 29,9	≧ 30,0

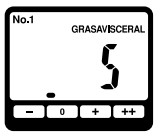
Fuente: Basado en las pautas sobre el IMC de NIH/OMS
Fuente: Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

Interpretación del Resultado de Porcentaje de Músculo Esquelético

Género	Edad	– (Bajo)	0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muy Alto)
Mujer	18-39	< 24,3	24,3 - 30,3	30,4 - 35,3	≧ 35,4
	40-59	< 24,1	24,1 - 30,1	30,2 - 35,1	≧ 35,2
	60-80	< 23,9	23,9 - 29,9	30,0 - 34,9	≧ 35,0
Hombre	18-39	< 33,3	33,3 - 39,3	39,4 - 44,0	≧ 44,1
	40-59	< 33,1	33,1 - 39,1	39,2 - 43,8	≧ 43,9
	60-80	< 32,9	32,9 - 38,9	39,0 - 43,6	≧ 43,7

Fuente: Omron Healthcare

Interpretación del Resultado del Nivel de Grasa Visceral

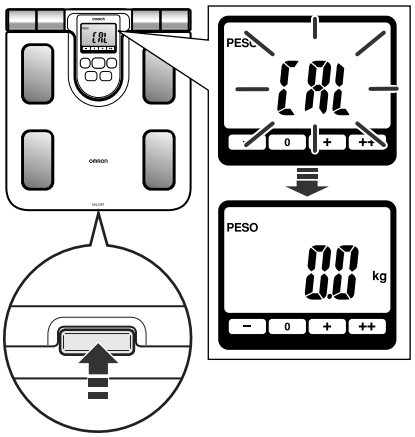
		
Nivel de grasa visceral ≦ 9	10 ≦ Nivel de grasa visceral ≦ 14	Nivel de grasa visceral ≧ 15
0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muy alto)

Área de la grasa visceral (entre 0 y 300 cm^2 aprox., 1 pulgada=2,54 cm) 30 niveles de distribución.
Fuente: Omron Healthcare

NOTA: Los niveles de grasa visceral son relativos y no son valores absolutos.

CÓMO MEDIR SOLAMENTE EL PESO

1. Presione el Interruptor de Encendido de la balanza a ON.



El símbolo CAL parpadea en la pantalla, y luego cambia a 0,0 kg.
Espere hasta que aparezca 0,0 kg en la pantalla.

NOTAS:

- Si se sube a la balanza antes de que 0,0 kg aparezca en la pantalla, aparecera un mensaje de error "Err".
- La balanza se puede configurar con la unidad de medida de EEUU o con el sistema métrico. El perfil personal y los resultados aparecerán conforme al sistema seleccionado. Para cambiar el modo US/Metric (EEUU/Métrico):
  1) Mantenga presionado el botón ▼ ABAJO hasta que "lb" y "kg" parpadeen en la pantalla.

  2) Presione el botón ▼ ABAJO para seleccionar la unidad de medida deseada, "lb" o "kg". Esto automáticamente cambiará "feet/inch" y "cm" bajo la configuración de altura.
  3) Presione el botón ACEPAR/MODO para confirmar el cambio.

2. Súbase a la Plataforma de Medición.

Apóyese de manera que su peso quede uniformemente distribuido en la plataforma de medición.

Permanezca quieto y no se mueva hasta que la medición finalice.

3. Verifique el resultado de la medición.

La pantalla mostrará su peso y luego el resultado del peso parpadeará dos veces.

4. Bájese de la Plataforma de Medición.

5. Presione el Interruptor de Encendido de la balanza a Off.

INDICADORES DE ERRORES

INDICADOR DE ERROR	CAUSA	CORRECCIÓN
Err 1	Las palmas de sus manos o plantas de sus pies no están en contacto con los electrodos de manera correcta.	Asegúrese de estar descalzo. Asegúrese que las palmas de sus manos o plantas de sus pies estén limpios y secos. Asegúrese que las palmas de sus manos o plantas de sus pies estén en la posición correcta. Consulte POSTURA CORRECTA PARA LA MEDICIÓN en la página 22 y Cómo Sostener los Electrodos de Agarre la página 23.
Err 2	La posición durante la medición no fue estable. Las palmas de sus manos o plantas de sus pies no estaban en la posición correcta.	Permanezca quieto y no se mueva hasta que la medición finalice. Consulte POSTURA CORRECTA PARA LA MEDICIÓN en la página 22 y Cómo Sostener los Electrodos de Agarre en la página 23.
Err 3	Las palmas de sus manos o plantas de sus pies están demasiado secas.	Humedezca ligeramente las palmas de sus manos o plantas de sus pies con una toalla húmeda y vuelva a realizar la medición.
Err 4	Los valores de la condición física se encuentran fuera de los parámetros de medición.	• Verifique la configuración de sus datos personales. Cambie la configuración si es necesario. Vuelva a realizar la medición. • La unidad principal no puede medir la condición física fuera de su rango de medición, aunque la edad, el género y la altura estén configurados correctamente. Consulte Pantalla y Rangos Establecidos en la página 33.
Err 5	La balanza no está configurada correctamente.	Retire las pilas. Espere un minuto. Vuelva a colocar las pilas. Consulte COLOCACIÓN DE LAS PILAS en la página 16. Presione el interruptor de encendido de la balanza a On. Vuelva a realizar la medición.
Err	Se subió a la plataforma de medición antes de que apareciera 0,0 kg en la pantalla.	Espere hasta que 0,0 kg aparezca en la pantalla antes de subirse a la plataforma de medición.
	La balanza se movió antes de que apareciera 0,0 kg en la pantalla.	No mueva la balanza hasta que 0,0 kg aparezca en la pantalla.
	Movimiento durante la medición.	No se mueva hasta que la medición finalice.
	La balanza detectó un peso de más de 150,0 kg.	Esta balanza solamente puede ser utilizada por personas que pesen menos de 150,0 kg.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA Y SOLUCIÓN
Indicador de pila baja No hay alimentación eléctrica No aparece nada en la pantalla de la unidad	Verifique si las polaridades de las pilas están correctamente colocadas. Reemplace las cuatro pilas usadas.
El valor de peso que aparece es anormalmente bajo o alto.	Coloque la balanza sobre una superficie dura y nivelada.
El valor de condición física que aparece es anormalmente bajo o alto.	Consulte HORARIOS DE MEDICIÓN RECOMENDADOS en las páginas 11 y 12. Verifique la configuración de sus datos personales.
Otras condiciones	Retire las pilas. Espere un minuto. Vuelva a colocar las pilas. Consulte COLOCACIÓN DE LAS PILAS en la página 16.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Para mantener la Balanza con Analizador de Fitness en buenas condiciones y protegerla de daños, siga las siguientes instrucciones:

Limpie la balanza con un paño seco y suave. No use limpiadores abrasivos o volátiles. La balanza no está hecha a prueba de agua.

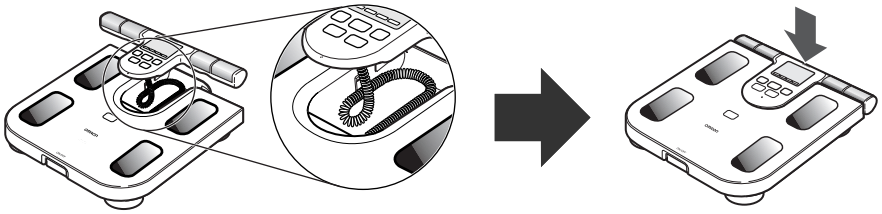
Guarde la balanza en un lugar seco y seguro. No exponga la balanza a la luz directa del sol, temperaturas extremas, altas o bajas, o a la humedad. Seque completamente cualquier rastro de humedad antes de guardar la balanza.

⚠PRECAUCIÓN:
No sumerja el dispositivo o ninguno de sus componentes en el agua.

⚠PRECAUCIÓN:
No someta la balanza a golpes fuertes, como dejar caer la unidad al suelo.

Saque la pilas si no piensa utilizar la balanza durante tres meses o un período más prolongado.

Guarde la Unidad de la Pantalla en la Unidad Principal como se indica en la figura.
Cuando usted guarde la parte baja de la Unidad de la Pantalla, esta emitirá un clic que indica que ha sido incorporada correctamente en el Soporte de la Unidad de la Pantalla.



No enrolle el cable cuando almacene en el Soporte de la Unidad de la Pantalla.

Utilice la balanza de acuerdo con las instrucciones provistas en este manual.

⚠PRECAUCIÓN:
No desarme o modifique la unidad. Los cambios o modificaciones no aprobados por Omron Healthcare anularán la garantía de usuario.

GARANTÍA LIMITADA

Su **Balanza con Analizador de Fitness HBF-510LA,** excluyendo las pilas, está garantizada como libre de defectos en materiales y mano de obra que se presenten dentro de 1 año de la fecha de compra, si se usa de acuerdo con las instrucciones proporcionadas con su **Balanza con Analizador de Fitness HBF-510LA**. La garantía arriba mencionada se extiende únicamente al comprador original.

A consideración nuestra, repararemos o reemplazaremos, sin costo alguno, cualquier equipo cubierto por la antedicha garantía. La reparación o el reemplazo son nuestra única responsabilidad y su único recurso bajo la garantía provista.

Si su equipo requiere servicio dentro del plazo de la garantía, comuníquese con el distribuidor autorizado de Omron en su país.

LA GARANTÍA ANTES MENCIONADA ES LA ÚNICA GARANTÍA PROVISTA POR OMRON EN RELACIÓN A ESTE PRODUCTO, Y POR MEDIO DE LA PRESENTE OMRON NIEGA CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPLÍCITA O IMPLÍCITA, INCLUYENDO LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIABILIDAD Y APTITUD PARA PROPÓSITOS PARTICULARES. LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS Y OTROS TÉRMINOS IMPUESTOS POR LEY, SI EXISTIERAN, SE LIMITAN AL PERIODO DE DURACIÓN DE LA GARANTÍA EXPRESA.

OMRON NO ES RESPONSABLE POR LA PÉRDIDA DE USO, NI POR NINGÚN OTRO COSTO, GASTO O DAÑO ESPECIAL, FORTUITO, CONSESECUENTE O INDIRECTO.

Esta garantía le proporciona derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos que varíen por jurisdicción. Debido a especiales requisitos locales, es posible que algunas de las limitaciones y exclusiones antes mencionadas no apliquen en su caso.

ESPECIFICACIONES

Modelo	Balanza con Analizador de Fitness de OMRON - HBF-510LA (HBF-510-LA)
Pantalla	**Peso corporal:** de 0 a 150 kg en incrementos de 0,1 kg (de 0 a 330 lb en incrementos de 0,2 lb) **Porcentaje de grasa corporal:** de 5,0 a 60,0% en incrementos de 0,1% **Porcentaje de músculo esquelético:** de 5,0 a 50,0% en incrementos de 0,1% **IMC:** de 7,0 a 90,0 en incrementos de 0,1% **Nivel de grasa visceral:** 30 niveles con un incremento de 1 nivel **Clasificación IMC:** – (Peso inferior al normal) / 0 (Normal) / + (Sobrepeso) / ++ (Obesidad) con 12 niveles de visualización en barra **Clasificación del porcentaje de grasa corporal y del porcentaje de músculo esquelético:** – (Bajo) / 0 (Normal) / + (Alto) / ++ (Muy alto) con 12 niveles de visualización en barra **Clasificación del nivel de grasa visceral:** 0 (Normal) / + (Alto) / ++ (Muy alto) on 9 niveles de visualización en barra * El rango de edad para el porcentaje del músculo esquelético y el nivel de grasa visceral es de 18 a 80 años. * El rango de edad para la clasificación del porcentaje de grasa corporal es de 20 a 79 años.
Rangos Establecidos	**Altura:** de 100,0 a 199,5 cm (de 3' 4" a 6' 6 3/4") **Edad:** de 10 a 80 años **Género:** Hombre/Mujer
Fuente de Alimentación	4 Pilas AA
Vida Útil de las Pilas	Aproximadamente 1 año (cuando la unidad se usa cuatro veces al día)
Temperatura de Operación /Humedad	+10°C a +40°C (+50°F a +104°F), 30 a 85% de humedad relativa
Temperatura de Almacenamiento /Humedad/Presión de Aire	–20°C a +60°C (–4°F a +140°F), 10 a 95% de humedad relativa, 700 - 1060 hPa
Dimensiones Externas	**Unidad de la pantalla:** Aproximadamente 300 (ancho) x 35 (alto) x 147 mm (profundidad) (Aproximadamente 11 3/4" (ancho) x 1 3/8" (alto) x 5 3/4" (profundidad)) **Unidad principal:** Aproximadamente 303 (ancho) x 55 (alto) x 327 mm (profundidad) (Aproximadamente 11 7/8" (ancho) x 2 1/8" (alto) x 12 7/8" (profundidad))
Peso	Aproximadamente 2,1 kg (incluyendo las pilas)
Contenidos	Balanza, 4 Pilas AA, Manual de Instrucciones, Hoja de Registro de Mediciones

NOTA: Las especificaciones están sujetas a cambio sin previo aviso.

HBF-510-LA_A_M MX-SP_030411_r1.fm Page 34 Tuesday, March 15, 2011 4:13 PM

NOTAS

NOTAS

HBF-510-LA_A_M MX-SP_030411_r1.fm Page 36 Tuesday, March 15, 2011 4:13 PM

Distribuido por:

Omron Healthcare, Inc.
Illinois, USA
www.omronhealthcare.com

Hecho en China

Copyright © 2011 Omron Healthcare, Inc.

9493604-1A